exclusiva

Você, Bilíngüe!

Idiomas influenciando o crescimento profissional

EXCLUSIVO

Entrevista com a Expert no assunto

look para noite

dicas básicas de BELEZA

- OLHO PRETO PERFEITO

Detone a geladeira sem se descuidar da SAÚDE

-7 Kilos

Conheça o jeito certo de emagrecer tomando Oléo de Cocô

sexo à 220 volts

- Desejos dos homens, sem censura
- Como manter sua relação ativa
- Ele quer sua iniciativa

R$ 5,90
1 28066 91644

- Carta ao Leitor

A Edição de lançamento da Exclusiva vem trazer através de suas mãos, o conhecimento de uma nova área profissional, bem estar com a saúde, dicas de alimentação e exercícios físicos. A mulher inteligente e que se ama em primeiro lugar, sentirá uma compatibilidade enorme com esta revista, por todas as curiosidades serem atendidas, conter tudo o que ela precisa, se deseja sentir ainda mais bela, várias dicas de maquiagem. Além disso, esquentar o clima entre os lençóis? Novas sugestões. E Para aquela que deseja alcançar o sucesso profissional, e ainda conhecer outras línguas, aqui na Revista você também encontra. Boa Leitura!

A Redação

exclusiva
Ano 1, nº1 – junho, 2012
Editor chefe: Juliano Santos
Redação: Alana Priscila, Cristiane Guiraldelo, Fernanda Basílio, Maisa Souza.
Diagramação: Natane Pinheiro
Tratamento da Imagem: Wagner Filho
Ilustração: Renata de Souza

Gráfica: tal
Distribuição: tal
Editora: Tal
Presidente da editora:
diretor executivo:
Endereço, CEP, telefone, fax.....
Atendimento ao Leitor: 01519 7777-7777
De seg. a sex de tal a tal hora .

Índice

05 Você e a saúde andando juntas.

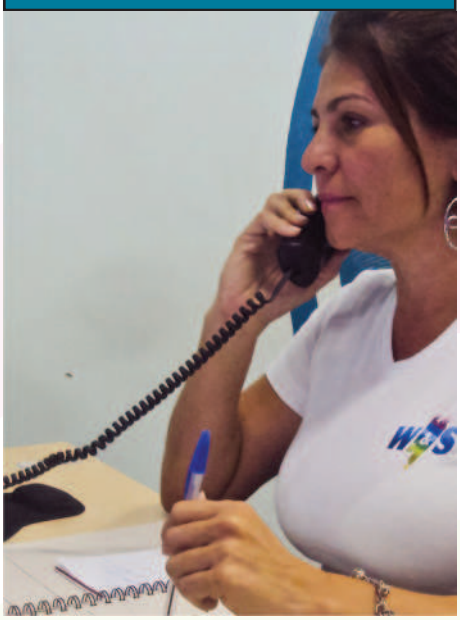
06 Dieta, Óleo de Cocô

08 Você, Bilíngue

10 Zanella — Entrevista com Juliana Fagan

15 Maquiagem fácil e rápido

16 Truques do pensamento masculino.



O conhecimento é chave para o sucesso, saiba tudo sobre secretária bilíngue.

Pág. 08

Ainda mais linda
Dicas de beleza

Pág. 15

Suas curiosidades em uma só página.

Pág. 16

Os benefícios da Caminhada para saúde

Quais os são os benefícios para sua saúde e as ótimas consequências para seu corpo.

> “Ser feliz é estarbem consigo mesmo.”
>
> Izzo Rocha

Um exercício simples como a caminhada pode não parecer, mas traz uma melhora fantástica para a saúde e o corpo, ajudando a controla a pressão arterial, regular o diabetes e evitar problemas cardíacos e principalmente mantém o corpo em forma exercitando as pernas e bum-bum, uma combinação ótima para mulheres que almejam um belo corpo e uma boa saúde.

Caminhada traz benefícios para o corpo, pois emagrece, além de exercitar as pernas e o bum-bum. Após um exercício o corpo continua queimando calorias uma vez que o metabolismo é acelerado e com isso você continua emagrecendo.

Caminhar também evita doenças como osteoporose pois fortalece os ossos, com a melhor absorção de cálcio, evita depressões pois exercícios liberam endorfina no corpo que traz uma sensação de bem estar, e caminhar em bosques por exemplo traz ânimo , auto estima e um bom humor pois o contato visual com o verde é bom para a mente e ainda evita problemas futuros com memória

Ao caminhar, o coração trabalha mais rapidamente bombeando mais sangue, dilatando assim os vasos sanguíneos e facilitando a circulação ajudando no combate a doenças como diabetes e problemas como derrames, infartos e hipertenção artéria.

Enfim, fazer exercícios traz inúmeras vantagens ao corpo, à mente e a saúde e o que muitas mulheres precisam são de algo que além de manter a saúde em ordem também mantém o corpo e a mente bem e tudo isso pode ser encontrado na caminhada que não traz custos e pode ser praticada em qualquer lugar!

NÃO PERMITA QUE A BOLA PINGUE VÁRIAS VEZES ATÉ VOCÊ
COMEÇAR A SE VESTIR ADEQUADAMENTE SEU ESPORTE PREFERIDO.
(19) 3629-7730
Rua: Couro, 973 - Cidade Nova - Santa Bárbara D' Oeste
VSportS
Vera Sports

Óleo de coco, será que

Esse alimento 100% natural extraído diretamente do fruto diminui a fome e aumenta à saciedade, fazendo assim com que a pessoa que ingeriu perca peso automaticamente, mais cuidado o uso excessivo pode ocasionar o aumento de peso fazendo com que tudo aquilo que você perdeu volte rapidamente.
Mas emagrecer é o nosso foco, então, veja alguns motivos para usufruir a dieta da gordura do coco:

- Ação antioxidante
- Ajuda na redução do mau colesterol
- Colabora no processo do emagrecimento
- Melhora o sistema imunológico
- Regula a função intestinal
- Melhora o funcionamento da tireóide (glândula que produz hormônio ao corpo), tendo ainda ação “Anti-Envelhecimento”
- Controla a compulsão por carboidratos (ótimo para quem é Diabético)

Lembrando, tudo o que é exagerado faz mal a saúde e excessivo pode desregular o intestino, por isso é sempre recomendado consultar seu Nutricionista antes de começar qualquer dieta, mas atenção o óleo não faz milagres, só ira fazer efeito se você tiver uma alimentação balanceada complementando com exercício físico regularmente, só assim ele irá realmente fazer efeito.

Você pode utilizá-lo em preparo de saladas, misturado ao iogurte, em torradas, utilize também para substituir outros tipos de óleos nas refeições. Use no máximo até quatro colheres diárias, se passar disso pode geral o aumento de peso.

Veja um exemplo de como utilizar o Óleo de forma correta e saudável:

Banana Tropical.
Ingredientes:
8 bananas nanicas descascadas
2 colheres rasas de óleo de coco extra virgem
1 colher (chá) de rum
8 bolas de sorvete de coco em flocos natural

Modo de Fazer:
Fatie as bananas e frite-as no óleo de coco extra virgem, sem deixá-las amolecer. Disponha as fatias das bananas e o óleo de coco extra virgem, e duas bolas de sorvete de coco, em pratos de individuais, Regue as
bananas de cada prato com 1 colher (chá) de rum (opcional). Enfeitar com o coco natural cortado em flocos. (Porções para 4 pessoas)

Entrevista

Para comprovar e tirar quaisquer dúvidas que a receita não falha, segue abaixo uma entrevista realizada com Luciane Bergamasco, formada em ADM (Adimistração de Empresas) com ênfase em R.H (Recursos Humanos).

e essa moda pega?

- Há quanto tempo está tomando o Óleo e está fazendo algum resultado?

Cerca de um mês e meio, e está tendo resultado sim! Emagreci 7 quilos fazendo como complemento uma dieta balanceada e também exercícios físicos 4 x na semana.

- Como você o conheceu?

Através de uma amiga que está realizando uma pesquisa da faculdade, e me apresentou o Óleo de coco e seus benefícios, então resolvi experimentar e acabou que tendo resultado.

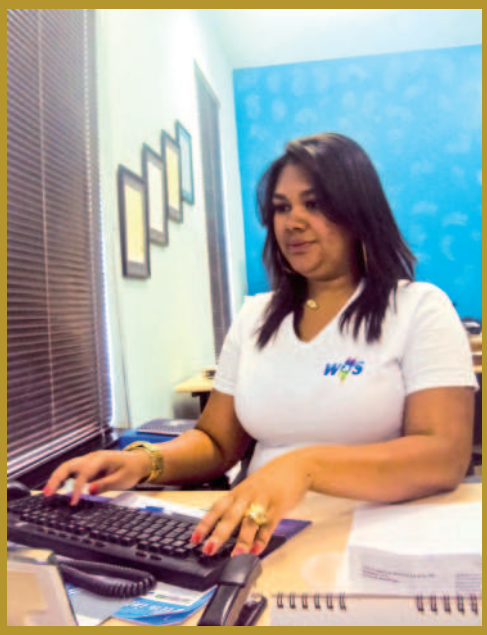
- Você recomendaria para alguém?

Claro, com certeza desde o primeiro dia em que comecei a fazer a dieta comecei a me sentir mais disposta, e acabou que por complemento aumentado minha auto-estima.

- Teve algum efeito colateral quando começou a tomar?

Não, nenhum me acostumei rapidamente com o produto o meu intestino começou a funcionar melhor, e passei ir ao banheiro diariamente.

Profissão de sucesso



Você sabe o que é e o que faz uma secretária bilíngüe?
O profissional de secretariado precisa ser atento e assessorar em multi-funções atenta à empresa e ao mercado, enfatizando os resultados, fazendo do trabalho criativo e dinâmico, propondo soluções simples e eficazes. Precisa estar atenta às modernas técnicas, uma delas o arquivamento de dados, afinal, os arquivos físicos estão se apagando, deixando de existir, mas, as informações não, estão no em processo contrario gerandosempre novas informações no mercado. Para atingir esse perfil é necessário muito esforço e dedicação.

"Isso é o que não falta para as mulheres de hoje, cada vez mais tem mulher ocupando cargos de gerencia e diretoria nas empresas, mas o salário ainda não esta igualada ao dos homens."

Dessa forma é imprescindível que as mulheres devem estar buscando cada vez mais conhecimentos, concluir estudos e graduações que possam elevar sua posição no mercado profissional. Saiba um pouco mais sobre esse mercado e saiba como encontrar sua
aptidão e aprimorar-se neste ramo.

Curso de Secretariado Executivo Bilíngüe, é o curso que você deve procurar em uma instituição. Curso autorizado pela Resolução CONSUNI 04/89 de 16/11/89 e reconhecido pela Portaria nº 1.520 de 21/10/93, publicada no DOU em 22/10/93.
A duração do curso pode ser de até 3 anos.
Prepara o aluno para ser um profissional executivo dentro da empresa, tomando iniciativas e adiantando soluções, estas profissionais podem ter quase o dobro do salario de uma secretária de língua única, por sua experiência e facilidade de domínio com outras línguas, quando se tratam se clientes e fornecedores de outros países.
Atividades Principais.

- *Tomar iniciativas, dentro da sua área de competência, contribuindo para melhorar a qualidade dos serviços da empresa;*
- *Assessorar os dirigentes na preparação de reuniões e demais eventos da empresa;*
- *Receber telefonemas ou visitas, anotando e transmitindo informações;*
- *Redigir correspondências, circulares e outros documentos em português e língua estrangeira;*
- *Organizar agendas, assessorando os dirigentes e executivos das empresas;*
- *Organizar arquivos.*

Mercado de Trabalho

Empresas públicas e privadas, órgãos do governo, sindicatos, associações, universidades, indústrias etc.

A tendência mercadológica é trabalhar em equipes (pool) que atendam a vários dirigentes e executivos ao mesmo tempo. E abaixo segue informações sobre dirigentes e executivos ao mesmo tempo. E abaixo segue informações sobreremuneração, detalhe que nos motiva a buscar cada vez mais forças para alcançar nossos objetivos. Corra porque o mundo não para!

“Secretária Bilíngüe”

BANCO DE SALÁRIOS: MILLENNIUM RH - FEV/ 2011	
Porte das Empresas	Pequeno e Médio Porte
Segmentos Pesquisados	Indústria, Comércio e Serviços
Localidades Pesquisadas	SP Capital e SP Interior
Mês de Referência do Banco de Salários	Fevereiro 2011

ADMINISTRATIVA	MENOR	MÉDIO	MAIOR
Coordenador de Serviços Administrativos	5.438	7.477	8.873
Encarregado de Serviços Administrativos	3.755	4.506	6.282
Motorista de Diretoria	1.843	2.224	2.398
Motorista de Veículo Leve	1.053	1.303	1.654
Secretária de Diretoria	3.992	5.004	5.817
Secretária Bilíngüe	3.060	3.562	4.983
Secretária Português	1.603	2.417	3.773
Assistente Administrativo	1.466	1.883	2.578
Auxiliar Administrativo	773	1.300	1.967
Auxiliar de Escritório	666	1.179	1.547
Mensageiro (Menor)	540	770	848
Telefonista / Recepcionista (8 H)	818	913	1.079

Fonte: MILLENNIUM Assessoria em Recursos Humanos - www.millenniumrh.com.br

Tire sua dúvidas, entrevista excluisva com
Juliana Fagan Zanella

1 - Poderia-me dizer sua idade, profissão e estado civil?

Tenho 28 anos, Gerente Comercial e Casada.

2 - Qual a empresa que trabalha, quando iniciou e o que fazia quando início?

Iniciei na W&S Tintas Ltda em 01 de Outubro de 2003 para o cargo de Recepcionista.

3 - Quanto era o salário quando entrou?

Por volta de R$ 400,00/ mês.

4 - Quando você percebeu que era necessário mudar para crescer, qual atitude você tomou?

Em todas as empresas existem oportunidades para os colaboradores adquirirem novos conhecimentos, aprimorar as habilidades. Buscar novos desafios para desempenhar novas funções. Foi o que aconteceu comigo, logo no início detectei as oportunidades e não as desperdicei, sempre tenho uma nova meta e um novo objetivo à conquistar.

5 - Após essa atitude o que mudou na sua carreira?

Muitas coisas, entre elas o cargo de ocupação na empresa, de Recepcionista fui para Vendedora, depois para Coordenação de vendas e há 04 anos como Gerente Comercial.

"Para ser insubstituível, tem de ser diferente."
- Coco Chanel

6 - Qual sua visão em relação ao posicionamento da mulher no mercado profissional, esta a crescendo a ocupação de cargos gerenciais, esta melhorando o salário?

É evidente o crescimento da mulher no mercado de trabalho e cada dia mais as mulheres estão ocupando cargo de gerência, devido a dedicação a busca para aprimorar os conhecimentos; Quanto ao salário, infelizmente ainda existe uma grande diferença entre salário da mulher se comparado com o mesmo cargo quando ocupado pelo sexo Masculino.

7 - Qual o comportamento dos companheiros vendo o seu crescimento? De sua opinião .

Acredito que Normal. Pois todos têm as mesmas oportunidades de crescimento.

Cristal

Arte em Bijuterias

- Venda no Atacado e Varejo
- Vendas On-line
- Peças para montagem

@crist

tal_biju

Rua do Linho -Nº1171 - Santa Barbara d' Oest
São Paulo - Fone: (19) 3457-2543

Vendas Online: www.cristalbiju.com

MAQUIAGEM CORINGA!

Como fazer o tal "pretinho"? Lápis ou delineador? Máscara para cílios preta ou incolor? Como esfumaçar? Ó duvida cruel! Mas calma não entre em pânico daqui para frente você aprende a turbinar o que á de mais importante em uma maquiagem, o olhar! Veja como é fácil com os modelos que separamos pra você:

SUPER DELINIADOS: Uma opção mais fácil é fazê-lo apenas no cantinho do olho. Faça a base do olho com sombra cobre em toda a pálpebra e esfume um pouco de sombra preta no côncavo e no canto externo. Delineie desde o meio do olho até o canto externo, fazendo um gatinho bem acentuado. Deve-se fazer isso em cima e embaixo.

MUITO BRILHO: O glitter deixa o olho preto muito mais incrível. No lugar da sombra é o lápis que vai ser esfumado. Primeiro passe o lápis debaixo do olho, ultrapassando a pálpebra. Esfume com pincel pontudinho. Depois preencha toda a pálpebra móvel com riscos do lápis e esfume de novo com o pincel. No final aplique o glitter em toda a pálpebra móvel superior.

SEXY: Espalhe sombra grafite sobre toda a pálpebra até ultrapassar um pouco a linha do côncavo. Use um pincel oval e faça movimentos de vai e vem a partir da raiz dos cílios em direção ao ôncavo. Com o pincel úmido passe a sombra preta por cima, só até o côncavo. Repita o mesmo processo começando a partir da raiz dos cílios, para cima. Esfume bem até criar um degrade. Agora, com sombra clara, faça um pontinho de luz, bem sutil, rente á área das sobrancelhas. Aplique lápis preto na parte interna da pálpebra inferior e rente aos cílios inferiores. Esfume o traço com um pincel chato. Aplique sombra grafite, por cima do lápis. Para facilitar ainda mais, separamos uma lista básica com os produtos certos para as maquiagens, escolha o seu e arrase!

Delineador em pasta preto, da contém 1g (R$ 42)

Pincel para delineador em pasta, da contém (R$ 17)

Sombra pure minerals, da artdeco (R$ 49,50)

Sombra em pó com glitter, do boticário (R$ 35)

Lápis Starliner, da arcancil (R$ 42,80)

Lembrete:

É muito importante lembrar-se de preparar a pele antes de começar o make, sempre higienize, utilize um demaquilante bifásico e algodão. E para garantir o seu pretinho faça uma "caminha" com pó translúcido abaixo dos olhos para proteger e não sujar a pele quando as sombras forem aplicadas.

Se torne inesquecível,
realce sua beleza!
- Fique linda em todos os momentos da sua vida.

Bandy
Cosméticos
3457-4984

Rua: Arroz, 279 - Jd. Pérola - Santa Bárbara D' Oeste

Cena do Filme: Amante a Domicilio.

Noite Inesquecível!

O que eles mais gostam e procuram em uma mulher.

É Mulherada, o sonho de consumo de todas sempre foi ter a capacidade de entender o mecanismo masculino, e por isso dizem aos quatro ventos que “Todo homem é igual e que só mudam de endereço”, só que muito pelo contrário, esse bicho de sete cabeças tem várias formas e tamanhos.

“Se existem diferença entre eles? Sim! Mas pode apostar que também á semelhanças.

Não existe nenhum manual da relação amorosa perfeita e mesmo se existisse, perderia o encanto. Prevendo os acontecimentos de ações e reações, mão aqui, boca ali... A sensualidade estaria com os dias contatos.

Para uma noite ser inesquecível para seu parceiro, tem que tomar cuidado para não dar motivos que possam reprová-la, isso ficara gravado na mente dele. Basta você descobrir que tipo de homem é o seu.

Os homens gostam de ser seduzidos. Saiba usar a linguagem corporal, faça-o estremecer com toque das mãos. Conheça o corpo dele, explore cada milímetro e área que possa lhe proporcionar prazer. Olhe sempre nos olhos dele quando estiver fazendo algo que vocês sabem que eles gostam, contato visual é uma ótima jogada e demonstra o quanto você é confiante e sabe o que faz. Arrisque-se.

VEJA EM ALGUMAS DICAS, COMO APIMENTAR SUA NOITE:

Surpreenda o parceiro. Saia da sua área de conforto, não faça o papel de passiva sempre na relação, tenha atitude, use e abuse! Homens gostam de ser surpreendidos e ficam aliviados por não tomar a iniciativa sempre entre ambos, faça algo que ele goste. Dica: Demonstre que você também tem vontades próprias ou no momento que ele estiver cansado, pela manhã ao acordar, em algum lugar que ele não espere, pode ter certeza que ele irá adorar.

Converse com ele. Sempre pergunte ao seu parceiro o que ele gosta de fazer na hora do sexo, as suas posições que mais o agrada, o que ele gosta de ouvir durante a relação... Saiba da maneira e como ele prefere, aumenta as chances da sua noite ser prazerosa e de você atingir todas as expectativas. Bancar a sabe tudo, às vezes pode por tudo a perder.

Seja Espontânea. De forma sutil, tenha calma, curtindo a cada momento. Não se prevê a hora dos movimentos, carícias, mordidas, arranhões. Isso acontece naturalmente, ele não quer ser tratado como uma máquina acompanhado de um manual de instruções, agora é hora disso ou aquilo. Nada de sexo robótico.

Depilação Vencida. A grande maioria dos homens odeia pêlos, então cuide dos preparativos para que tudo esteja em ordem. Não dê motivos para que ele pense nisto depois.

Sexo Oral. Para os homens o sexo oral bem feito é 50% de caminho andado, fazer com nojo é pior do que não fazer. Você não esta fazendo um favor para ele, é prazer pra ambos, pense assim. Olhe nos olhos dele, é compensador vê-lo excitado e pode apostar seu parceiro estará adorando te ver daquele ângulo.

Frases Quentes. Deixe a vergonha onde você deixou as calças, os homens adoram ouvir esse tipo de sacanagem durante a relação. O que espera que ele faça, guie ele, faça elogios, vão adorar saber que estão te satisfazendo e te dando prazer.

Seja Criativa. Não ligue para tabus os que as pes-

soas dizem que existem na hora do sexo, experimente de tudo, o corpo do homem é via de mão dupla, experimente novas posições, sensações, inove sempre, da mesma maneira que você não gosta do morno, aposto que ele também não, aposte em massagens, cremes, óleos, fantasias e produtos eróticos, não banque a chata na cama, com nojinhos, saia do convencional que ele nunca se esquecerá da noite que teve com você.

Gemidos. Indispensáveis na hora do sexo com o seu parceiro, a voz baixa no ouvido, o gemido é sinal que o que ele esta fazendo certo, a maneira como você gosta, te dando prazer e assim que ele fica satisfeito também. Só cuidado para não parecer atriz de filme pornô e o gemido parecer forçado ou escandaloso, às vezes pode constranger o momento.

Mulher Geladeira. Não a nada mais broxante para um homem do que a aquela mulher que não se mexe, é como se ele estivesse tendo seus momentos íntimos com uma múmia. Frieza na hora do sexo, não rola! Tem que se quente, abraços fortes, aranhões (mais não seja um urso, só não vai extrapolar e arrancar a pele dele, cuidado) não só obedecer ao que ele diz, toma as rédeas da situação e dê ideias. Não seja tímida. Esse não é o momento para bancar a quietinha, santinha. Aflore a mulher safada que existe em você.

Aprecie o Sexo. Você então esta só satisfazendo ele, como se satisfazendo, ele irá adorar saber que você adora dar e receber, que não faz por fazer, só para fazer a vontade dele, não tem nada mais gostoso, saber que ao lado tem uma mulher insaciável e fã dos momentos íntimos com ele.

Hora do Carinho. Não é só mulher que gosta de curtir depois do sexo um momento a dois, ficar no silêncio, abraçados, dando beijinho, é um dos maiores tabus do sexo, dizer que homem não gosta de ficar grudados depois do ato, pelo contrário, não gostam de mulheres que saem como se tivesse atrasadas para pegar o ônibus em horário de pico, fica um tempo com eles na cama, aproveitando cada segundo.

Com essas dicas provavelmente você não fará feio na hora h, a satisfação sua e de seu parceiro será garantida e será uma noite inesquecível para ambos.

Deixe que o seu prazer
chegue a flor da pele.
Pimenta Mel
Moda Íntima, lingerie e sexo shop.
Rua: Do Algodão, 1263 - Cidade Nova
- Santa Bárbara D' Oeste

Saia bem vestido e chame atenção nas 4 Estações do ano.

SILVAN

calçados e confecções

3458.1000

R Tenente Coronel José Gabriel de Souza 424 - Parque Residencial Zabani

Santa Bárbara D'Oeste - SP

Porque nem todos são iguais!

Propagare
Comunicação

www.propagare.art.br
(19) 3457-3153
Rua: Cuiabá , 593 - Cidade Nova - Santa Bárbara D' Oeste